



Grüne Smoothies mit Erdbeeren



Lust auf Erdbeer-Smoothies?

Hallo,

ich bin **Roman Firnkranz**. Ernährungstrainer, Autor und Abnehmcoach. Fühlst du dich unwohl in deinem Körper? Ich helfe dir beim gesunden Abnehmen, sodass du dich wieder fitter und besser fühlst - wie vor 5 bis 10 Jahren.

Die Erdbeeren läuten immer die **beste Zeit des Jahres** ein. Ab jetzt stehen alle Smoothie-Zutaten frisch aus regionalem und saisonalem Anbau zur Verfügung. Zum Beispiel frischer Spinat, knackiger Kopfsalat, saftige Erdbeeren und bald auch süßrote Kirschen oder supergesunde Aprikosen/Marillen.

Ich habe dir daher 3 Rezepte und 3 Tipps zu Erdbeeren zusammengestellt.

3 Tipps zum richtigen Lagerung von Erdbeeren:

- Ernte die Erdbeeren mit dem Stiel und staple sie nicht übereinander, denn sie sind druckempfindlich.
- Sortiere eingedrückte Erdbeeren aus, denn sie schimmeln schneller.
- Verzehre die Erdbeeren so schnell wie möglich. Lagere sie maximal 2 -3 Tage im Kühlschrank.

Lass es dir schmecken und genieße deine Smoothies!

Roman



**Grüne
Smoothies
& Säfte**



Saisonempfehlungen für Juni

Regionale(s) Früchte/Gemüse Tropische Früchte

- Äpfel (Lagerware)
- Birnen (Lagerware)
- **Erdbeeren***
- Heidelbeeren
- Aprikosen/Marillen

- **Ananas***
- **Avocados***
- **Bananen***
- Grapefruits
- Melonen
- Limetten
- **Mangos***
- Orangen (letzte Chance)

Pflanzengrün

- **Blattspinat***
- Lollo Bionda
- **Römersalat***
- Bataviasalat
- Eichblattsalat
- Kohl: Palmkohl und Pak/Choi
- Mangold
- **Kopfsalat***
- Grün von Karotten, Rote-Beete, Radieschen, Kohlrabi & Rettich

(Wild)-kräuter

- Vogelmiere
- Taubnessel
- **Giersch***
- Brunnenkresse
- Löwenzahn
- Gundermann
- **Brennnessel***
- Schafgarbe
- Basilikum
- Rucola
- Minze

*Fett markiert = Romans aktuelle Top Zutaten





Erdbeer-Smoothie mit Babyspinat und Basilikum

Dieser Smoothie schmeckt süßlich, erfrischend und etwas pfeffrig aufgrund des Basilikums. Im deutschen Sprachgebrauch gerne als Königskraut bezeichnet kombiniere ich es mit der Königin der Erdbeere, was es zu einem königlichen Rezept macht. Das Basilikum zeichnet sich durch die enthaltenen ätherischen Öle Linalool, Citral und Eugenol aus, welche wie fast alle sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, antibakteriell und schmerzstillend wirken. Interessanter Fakt: Studien haben ergeben, dass reines Cineol bei Asthma und bei der Lungenerkrankung COPD die Lungenfunktion deutlich verbessern kann.

Die Zutaten

- 300 g Erdbeeren
- 1 große Banane, geschält
(ca. 150 g Fruchtfleisch)
- 2 Handvoll Babyspinat
(ca. 120 g)
- 1 Strauch Basilikum (ca. 25 g)
- 2 EL Chia-Samen (ca. 30 g)
- 1 Prise Steinsalz
- 375 ml Mandelmilch

Tipp

Basilikum ist häufig in kleinen Töpfen im Supermarkt erhältlich und lässt sich einfach groß ziehen. Am besten zu Hause sofort in einen größeren Topf umsetzen und täglich ein wenig Wasser von unten gießen, dann sprießt es wie wild.

Nährwertangaben

Nährwerte je Portion (0,5 L)	
Kalorien 252	
	% täglicher Bedarf
Fett insgesamt 7 g	12,0%
Gesättigte Fettsäuren 1 g	3,0%
Ungesättigte Fettsäuren 6 g	
Cholesterin 0,0 mg	0,0%
Natrium 171 mg	7,0%
Kohlenhydrate insgesamt 44 g	15,0%
Ballaststoffe 13 g	52,0%
Zucker 22 g	
Proteine 7 g	
Vitamin A 127%	• Vitamin C 190%
Kalzium 36%	• Eisen 16%
Vitamin D 0,0%	• Vitamin E 9%
Vitamin K 432%	• Thiamin 7%
Riboflavine 12%	• Niacin 8%
Vitamin B6 24%	• Folsäure 44%
Vitamin B12 0,0%	• Pantothensäure 5%
Phosphor 23%	• Magnesium 24%
Zink 8%	• Selen 3%
Kupfer 14%	• Mangan 89%





Erdbeer-Bananen-Smoothie mit Babyspinat

Eine moderne Version eines Erdbeer-Bananen-Shakes. Es ist einer meiner Lieblingssmoothies, die ich im Juni sehr häufig verzehre. Forscher der Marche Polytechnic University in Italien stellten bei einer Untersuchung fest, dass ein Extrakt aus Erdbeeren die Ausbreitung von im Labor gezüchteten Krebszellen verhindert und sogar vorhandene Tumore schrumpfen lässt. Andere Studien haben ebenfalls die gesundheitliche Wirkung gezeigt: Zum Beispiel kann der Verzehr von zehn bis 15 Erdbeeren am Tag den Blut-Cholesterinspiegel senken und zu gesünderen Arterien führen.

Die Zutaten

- 300 g Erdbeeren
- 2 Bananen, geschält (ca. 250 g Fruchtfleisch)
- 2 große Handvoll Babyspinat (ca. 120 g)
- 1 EL Zitronensaft (ca. 15 ml)
- 1 Prise Steinsalz
- 315 ml Wasser

Tipp

Iss Erdbeeren mit Druckstellen zuerst oder sortiere sie aus. Denn sie verderben schneller und beginnen schneller zu schimmeln.

Nährwertangaben

Nährwerte je Portion (0,5 L)		
Kalorien 175		
	% täglicher Bedarf	
Fett insgesamt 1 g	2,0%	
Gesättigte Fettsäuren 0 g	1,0%	
Ungesättigte Fettsäuren 1 g		
Cholesterin 0,0 mg	0,0%	
Natrium 50 mg	2,0%	
Kohlenhydrate insgesamt 43 g	14,0%	
Ballaststoffe 8 g	30,0%	
Zucker 23 g		
Proteine 4 g		
Vitamin A 114%	•	Vitamin C 199%
Kalzium 9%	•	Eisen 14%
Vitamin D 0,0%	•	Vitamin E 9%
Vitamin K 367%	•	Thiamin 8%
Riboflavine 14%	•	Niacin 9%
Vitamin B6 33%	•	Folsäure 45%
Vitamin B12 0,0%	•	Pantothensäure 7%
Phosphor 9%	•	Magnesium 25%
Zink 5%	•	Selen 4%
Kupfer 12%	•	Mangan 73%





Wassermelonen-Erdbeer-Smoothie mit Kopfsalat

Ein flüssiger, süßer und erfrischender grüner Smoothie mit einer leicht bräunlichen Farbe und einer säuerlichen Note. Aufgrund des hohen Wassergehaltes hydriert er den Körper bei heißen Temperaturen. Gleichzeitig sorgt der geringe Kaloriengehalt für den maximalen Abnehmeffekt. Durch die Kombination von frischen Erdbeeren, Kopfsalat und der Zitrone mit Fruchtfleisch ist der Gehalt an Vitamin C besonders ausgeprägt, wovon vor allem dein Immunsystem, sowie deine Zellen profitieren. Sie sind nämlich damit vor zerstörungsfreudigen freien Radikalen sicher. Obwohl die Zitrone sauer schmeckt, führt sie zu keiner Säurebildung im Körper, sondern wirkt basisch und ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt.

Die Zutaten

- 1/2 Wassermelone ohne Schale (ca. 500 g)
- 150 g Erdbeeren
- 1/2 Zitrone (ca. 30 g)
- 2 große Handvoll Kopfsalat (ca. 120 g)
- Optional: 1 Handvoll Eiswürfel (ca. 100 g)
- 1 Prise Steinsalz
- 100 ml Wasser

Tipp

Bei heißen Temperaturen verwende eine Handvoll Eiswürfel. Ansonsten verwende 200 ml Wasser.

Nährwertangaben

Nährwerte je Portion (0,5 L)	
Kalorien 112	
	% täglicher Bedarf
Fett insgesamt 1 g	1,0%
Gesättigte Fettsäuren 0 g	0,0%
Ungesättigte Fettsäuren 1 g	
Cholesterin 0,0 mg	0,0%
Natrium 20 mg	1,0%
Kohlenhydrate insgesamt 28 g	9,0%
Ballaststoffe 4 g	15,0%
Zucker 20 g	
Proteine 3 g	
Vitamin A 118%	• Vitamin C 139%
Kalzium 5%	• Eisen 8%
Vitamin D 0,0%	• Vitamin E 3%
Vitamin K 133%	• Thiamin 10%
Riboflavine 7%	• Niacin 5%
Vitamin B6 11%	• Folsäure 12%
Vitamin B12 0,0%	• Pantothensäure 8%
Phosphor 7%	• Magnesium 11%
Zink 3%	• Selen 2%
Kupfer 8%	• Mangan 27%

Mehr Rezepte & Tipps zu grünen Smoothies?

Folge Romans Seite "Grüne Smoothies & Säfte":



Facebook: <https://www.facebook.com/GrueneSmoothiesInfo/>



Mehr Rezepte & Tipps zu gesunder Ernährung?

Folge Roman Firnkranz persönlich:



Facebook: <https://www.facebook.com/romanfirnkranz/>

Instagram: <https://www.instagram.com/romanfirnkranz/>



Mit 30-Tage-Challenge weitermachen?

Dann hol dir mein **Einsteigerbuch** mit dem Titel "[Meine grünen Smoothies - Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag](#)". Darin findest du eine 30-Tage-Challenge, 30 Rezepte und viele Praxistipps. Außerdem lernst du, wie du in 6 einfachen Schritten den perfekten grünen Smoothie zubereitest.



amazon.de

➔ Mehr Infos hier auf Amazon

Thalia.de

➔ Mehr Infos hier auf Thalia

Grüne Smoothies & Säfte

by Roman Firnkranz



Impressum:

Roman Firnkranz
Schönbornerstraße 426
2013 Göllersdorf
Österreich

UID: ATU65278399
Steuernummer: 22 028/6009

E-Mail:
roman@gruene-smoothies.info

Website:
<http://www.gruene-smoothies.info>

Facebook Fanseite:
<http://www.facebook.com/gruenesmoothiesinfo>



Grüne
Smoothies
& Säfte